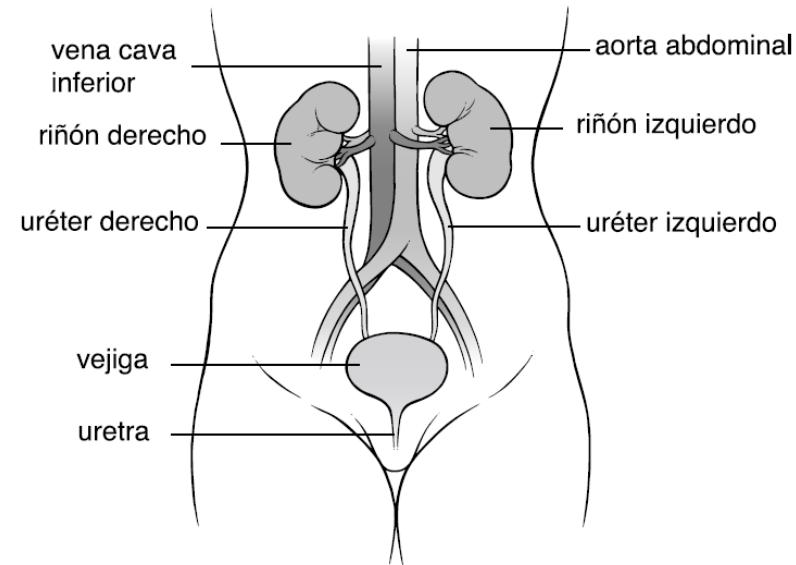


¿Qué son los riñones y cual es su función?

- Los riñones son dos órganos en forma de haba, cada uno del tamaño de su puño. Están situados cerca del medio de su columna vertebral, justo debajo de la caja torácica.
- Como sistema de filtración, cada riñón contiene como un millón de unidades filtradoras muy pequeñas, llamadas nefronas.
- Los riñones procesan alrededor de 200 cuartos de sangre por día, eliminando alrededor de dos cuartos de sustancias de desecho y el exceso de líquido en forma de orina. La orina viaja a través de dos tubos, denominados uréteres, hacia la vejiga, donde se almacena hasta que vaya al baño. Los desechos son el producto de la desintegración de la comida y de la actividad muscular normal.



- Además de eliminar desechos y líquidos de su cuerpo, sus riñones realizan otras funciones importantes:
 - Regulan el agua de su organismo y otros químicos de su sangre como el sodio, el potasio, el fósforo, y el calcio.
 - Eliminan los medicamentos y las toxinas que ingresan a su organismo.
 - Producen hormonas que ayudan a su cuerpo a:
 - ✓ Regular la presión sanguínea
 - ✓ Producir glóbulos rojos
 - ✓ Tener Huesos Fuertes

Lo Importante es nuestra forma de **CER**

Causas de la Insuficiencia Renal Crónica

- Las dos causas principales de la insuficiencia renal crónica son la **diabetes** y la **presión alta**, que son los responsables de hasta dos tercios de los casos.
- La diabetes se presenta cuando usted tiene demasiada azúcar en la sangre, lo que daña muchos otros órganos de su cuerpo, incluyendo los riñones y el corazón, así como los vasos sanguíneos, los nervios y los ojos.
- La presión alta o la hipertensión ocurre cuando aumenta la presión de la sangre contra las paredes de sus vasos sanguíneos. Si la presión alta no se controla o se controla de manera deficiente puede ser la causante de paros cardíacos, apoplejías, e insuficiencia renal crónica. Por otro lado, la insuficiencia renal crónica puede causar presión alta.
- Otras condiciones que pueden afectar los riñones son:
 - ✓ Glomerulonefritis, un grupo de enfermedades que causan inflamación y daño a las unidades filtrantes del riñón. Estos trastornos son el tercer tipo más común de insuficiencia renal.
 - ✓ Enfermedades hereditarias, como la insuficiencia renal poliquística, que hace que se formen quistes grandes en los riñones y que dañen el tejido circundante.
 - ✓ Malformaciones que se originan cuando el bebé crece en el útero materno. Por ejemplo, se puede producir una estrechez que evita el flujo de salida normal de la orina y ocasiona que ésta regrese al riñón. Esto produce infección y puede dañar los riñones
 - ✓ Lupus y otras enfermedades que pueden afectar el sistema inmunológico del cuerpo.
 - ✓ Obstrucciones que son producto de problemas como cálculos renales, tumores, o Glándula prostática agrandada en los hombres.
 - ✓ Infecciones urinarias constantes.

Qué hacer si tengo riesgo elevado de padecer de IRC

- Visite a su médico o una clínica y hágase ver. Debería hacerse las siguientes pruebas:
 - ✓ Medición de la presión sanguínea.
 - ✓ Una prueba simple para ver proteína en la orina. La proteína es un componente muy importante del organismo, y sus riñones normalmente vuelven a absorber cualquier proteína filtrada. Sin embargo, cuando sus riñones están dañados, la proteína se filtra a la orina. Una cantidad de proteína en exceso en la orina puede ser una señal temprana de daño en los riñones. Existen pruebas diferentes para detectar la presencia de proteína en la orina. Proteína recurrente en la orina (dos pruebas con resultados positivos en varias semanas) indica insuficiencia renal crónica.
 - ✓ Una prueba de sangre simple para medir el nivel de creatinina, un desecho que es el resultado de la actividad muscular normal. Cuando sus riñones están dañados, la creatinina se puede acumular a niveles altos en su sangre. Los resultados de su prueba de sangre de creatinina deberían utilizarse para estimar el nivel de su función renal.

Como prevenir la Insuficiencia Renal Crónica (IRC)

- Chequeos regulares ya sea en su consultorio o en la clínica.
- Siga su tratamiento prescrito para la diabetes y/o la presión alta.
- Baje de peso, de ser necesario, siguiendo una dieta saludable y un programa de ejercicios regular.
- Deje de fumar.
- Evite tomar grandes cantidades de medicamentos que alivian el dolor para los que no necesita receta médica.
- Haga algunos cambios en su dieta, como por ejemplo, consumir menos sal y menos proteína.
- Limite su ingesta de bebidas alcohólicas.

Síntomas de la Insuficiencia Renal Crónica

- La mayoría de las personas tal vez no presenten síntomas severos hasta que su insuficiencia renal haya avanzado. Sin embargo, usted puede notar que:
 - ✓ Se siente más cansado y tiene menos energía
 - ✓ Tiene problemas para concentrarse
 - ✓ Tiene poco apetito
 - ✓ Le cuesta dormirse
 - ✓ Padece de calambres en las noches
 - ✓ Sus pies y sus tobillos se hinchan
 - ✓ Sus ojos lucen hinchados, especialmente en las mañanas
 - ✓ Tiene piel seca y le pica
 - ✓ Tiene la necesidad de orinar con más frecuencia, especialmente en las noches.

Fases de la Insuficiencia Renal

Fase	Descripción	Índice de Filtrado Glomerular
Alto Riesgo	Factores de riesgo para insuficiencia renal crónica (por ejemplo, diabetes, presión alta, historia familiar, edad avanzada)	Más de 90
1	Daño del riñón (proteína en la orina) e índice de filtración normal	Más de 90
2	Daño del riñón y disminución ligera en el índice de filtración	60 a 89
3	Disminución moderada en el índice de filtración	30 a 59
4	Disminución severa en el índice de filtración	15 a 29
5	Fallo permanente del riñón (se necesita diálisis o trasplante)	Menos de 15

Que sucede si llego a una fase avanzada

- Si su insuficiencia renal empeora, y el índice de su filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés) es inferior a 30, tendrá que averiguar las opciones de tratamiento para el fallo permanente del riñón. Tendrá que ser atendido por un especialista en insuficiencia renal (llamado nefrólogo). Es posible que este médico lo haya visto antes y haya trabajado con su médico de cabecera para elaborar su plan de tratamiento. El especialista renal lo ayudará a prepararse para el fallo permanente del riñón y le proporcionará la información que necesita para que escoja la mejor opción de tratamiento para usted y su familia tomando como base:
 - ✓ Su estado clínico
 - ✓ Su estilo de vida y preferencia personal
- Si su GFR es inferior a 15, tendrá que empezar el tratamiento para el fallo permanente del riñón. Existen dos tratamientos exitosos para el fallo permanente del riñón: diálisis y trasplante de riñón.
- La diálisis es un tratamiento que elimina los desechos y el exceso de líquido de su sangre. Existen dos tipos de diálisis: hemodiálisis y diálisis peritoneal.
 - En la **hemodiálisis**, la sangre se limpia afuera de su cuerpo al pasar por un filtro especial denominado riñón artificial o dializador.
 - En la **diálisis peritoneal**, la sangre se limpia dentro de su cuerpo con la ayuda de una solución de diálisis que se coloca en su cavidad abdominal (su barriga) de donde drena.